



## **Kupas Tuntas Diskusi Online Melawan Diabetes Di Tengah Pandemi Covid 19**

Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Medan Area (FISIP UMA) menggelar webinar melalui aplikasi Cloudfx, Rabu (20/05/20). Diskusi tersebut membahas tentang Mengenal, Mencegah, dan Melawan diabetes ditengah Pandemi Covid-19).

Kegiatan dibuka oleh wakil dekan bidang akademik Fisipol UMA Beby Mashito Batubara, S.Sos, MAP. dalam sambutannya Wakil Dekan Bidang Akademik sangat mendukung dan mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada narasumber, dengan adanya diskusi online ini diharapkan agar masyarakat umum mengetahui seputaran tentang penyakit diabetes dan bisa mencegahnya dengan baik apabila sudah terkena.

Selain itu penderita diabetes harus bisa menjaga imun tubuhnya agar tidak terkena komplikasi ditengah Pandemi Covid-19, Selanjutnya, Acara di pandu oleh Beltahmamero Simamora,S.IP.,MPA Sebagai moderator yang merupakan sekretaris program studi Administrasi Publik Universtias Medan Area.

Adapun yang menjadi narasumber adalah Dr. H. Syafruddin Ritonga, MAP yang merupakan Ketua Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Medan yang juga merupakan Dosen Fisipol UMA. Dalam Diskusi tersebut narasumber menjelaskan mengenai pengenalan diabetes, yaitu pada dasarnya diabetes terjadi ketika kadar gula darah terlalu tinggi untuk diproses oleh tubuh. Gula darah menetap di dalam aliran darah, yang makin lama bisa menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, ginjal, dan kebutaan. Diabetes memiliki tiga tipe yaitu diabetes tipe 1, tipe 2 dan diabetes gestasiona.

### **Diabetes Tipe Satu**

Diabetes tipe satu Penyakit autoimun dimana pankreas berhenti memproduksi insulin, hormon yang memungkinkan orang mendapatkan energi dari makanan. Sistem imun menyerang dan menghancurkan sel yang memproduksi insulin. Diabetes tipe 1 biasanya menyerang anak anak, remaja, dan dewasa, hal ini akan berlangsung semumur hidup. Untuk bertahan hidup, seseorang yang menderita diabetes tipe 1 harus diberikan suntikan insulin harian.

## **Diabetes Tipe Dua**

Yaitu Penyakit gangguan metabolik dimana tubuh seseorang masih memproduksi insulin tapi tidak efektif atau tidak mencukupi. Diabetes tipe 2 biasa didiagnosis pada orang dewasa dan tidak selalu memerlukan suntikan insulin. Namun meningkatnya kaaua obesitas berakibat pada kenaikan kasus diabetes tipe 2 pada anak-anak dan remaja.

## **Diabetes Gestasional**

yaitu Diabetes yang berkembang hanya selama kehamilan. Diabetes gestasional biasanya didiagnosis di akhir kehamilan. Bila anda didiagnosis dengan diabetes sebelum kehamilan, anda berarti terkena diabetes. Pengobatan diabetes gestasional dapat membantu anda dan bayi tetap sehat. Anda dapat melindungi bayi dan anda sendiri dengan mengontrol level glukosa darah.

## **Tanda-Tanda Gejala Diabetes**

Gejala diabetes ditandai dengan sering kencing (polyuria), sering Haus (polydipsia), sering lapar (polyphagia),Kehilangan berat badan tanpa melakukan diet, penyembuhan luka yang lama ,kulit dan mulut kering,merasa ada jarum di kaki.

Selain itu diabetes memiliki efek antara lain ,pembuluh darah (Hipertensi), otak (Stroke), jantung (Jantung Koroner), ginjal (Gagal ginjal dan Cuci darah),syaraf ( Ulus pembedusan tungkai), Mata (Kerusakan retina mata)

## **Pencegahan**

Walaupun demikian diabetes dapat dicegah yaitu dengan cara, istirahat yang cukup, pola makan yang benar, perbanyak konsumsi buah dan sayur,Rutin Olahraga, hindari Stres, Cek Gula Darah Secara Rutin dan Konsumsi Minuman Sehat sebagai Alternatif Pengganti Makanan.

## **Melawan Diabetes**

Diabetes juga dapat dilawan dengan berbagai cara, Untuk melawan diabetes sendiri dilakukan berbeda-beda sesuai dengan tipenya. Diabetes tipe-1 terjadi karena sistem kekebalan tubuh menghancurkan bagian penghasil insulin dalam pankreas. Sehingga, pasien harus mendapatkan injeksi insulin secara rutin dan melakukan diet sehat. Sementara itu diabetes tipe-2 terjadi karena pankreas tidak memproduksi insulin yang cukup. Ini diatasi dengan melakukan diet, olahraga, dan minum obat. Pengobatan rutin juga harus menjadi menderit diabetes. Mereka harus mengetahui secara detail mengenai dosis dan pemakaiannya agar terhindar dari komplikasi.

Hal lain yang sebaiknya tidak terjadi pada penderita diabetes adalah mengalami luka. Sangat di sarankan bagi Anda penderita diabetes untuk menghindari luka. Ditengah pandemi Covid-19 orang dengan diabetes lebih cenderung mengalami gejala dan komplikasi parah ketika terinfeksi virus. Jika diabetes dikelola dengan baik, risiko sakit parah akibat covid-19 hampir sama dengan populasi umum.

Ketika sakit dengan infeksi virus, orang dengan diabetes memang menghadapi peningkatan risiko DKA ( Diabetic Ketoacidosis), yang biasanya dialami oleh orang dengan diabetes tipe 1. DKA dapat membuatnya sulit untuk mengelola asupan cairan dan kadar elektrolit, yang penting dalam mengelola sepsis. Sepsis dan syok septik adalah beberapa komplikasi yang lebih serius yang dialami oleh beberapa orang dengan covid-19.

Sistem kekebalan terganggu akibat diabetes membuat penderitanya lebih sulit untuk melawan virus dan kemungkinan mengarah ke periode pemulihan yang lebih lama. Kedua, virus dapat berkembang di lingkungan glukosa darah tinggi. Di Cina, dimana sebagian besar kasus telah terjadi, sejauh ini orang dengan diabetes memiliki tingkat komplikasi serius dan kematian yang jauh lebih tinggi dari pada orang tanpa diabetes. Umumnya semakin banyak kondisi kesehatan seseorang (misalnya diabetes dan penyakit jantung), semakin tinggi peluang mereka mendapatkan komplikasi serius dari Covid-19.

